

У вас остались вопросы?

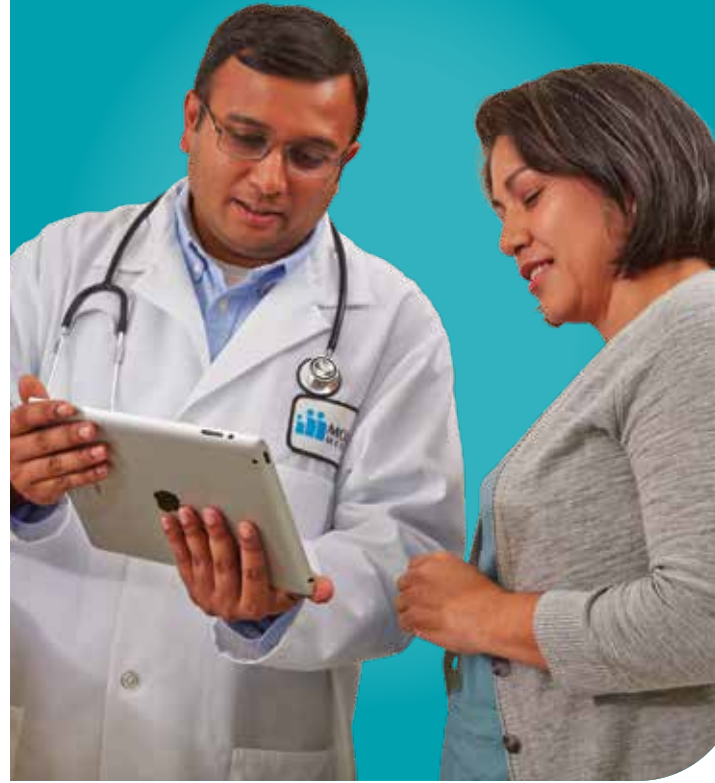
Позвоните в нашу круглосуточную справочную службу медсестер. Мы всегда готовы вам помочь!



На английском языке:
(888) 275-8750

На испанском языке:
(866) 648-3537

Телетайп/текстофон:
711



Распространяется компанией Molina Healthcare. Все материалы, содержащиеся в данной брошюре, предназначены только для справки. Она не заменяет рекомендации поставщика медицинских услуг.

Для получения этой информации на других языках или в доступных форматах позвоните в отдел обслуживания участников программы страхования. Номер телефона указан на обратной стороне вашей карты участника программы.

Отказ от курения



Почему стоит бросить курить?

- Курение приводит к раку легких, ротовой полости и гортани.
- Курение вызывает сердечно-сосудистые заболевания.
- Курение приводит к эмфиземе или хронической обструктивной болезни легких (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD).
- Курение повышает риск инсульта.
- Курение приводит к нарушениям кровообращения.
- Курение вызывает осложнения сахарного диабета.

Правила отказа от курения

- Поставьте перед собой цель бросить курить к определенной дате и придерживайтесь ее.
- Выбросьте пепельницы, сигареты и зажигалки.
- Проведите уборку дома и автомобиля, чтобы избавиться от запаха дыма.
- Старайтесь находиться там, где не курят.
- Расскажите о своей цели семье и друзьям, чтобы они могли поддержать вас.
- Найдите способы бороться со стрессом.
- Расспросите своего поставщика медицинских услуг о лекарственных препаратах, помогающих отказаться от курения.

Готовы бросить курить?

Чтобы получить помощь в отказе от курения, в том числе электронных сигарет, обратитесь в программу Kick It California (www.KickItCa.org). Это совершенно бесплатно.

Услуги по программе отказа от употребления табака

- На английском языке: позвоните по номеру 1-800-300-8086 или отправьте сообщение с текстом «Quit Smoking» на номер 66819
- На испанском языке: позвоните по номеру 1-800-600-8191 или отправьте сообщение с текстом «Dejar De Fumar» на номер 66819
- Для употребляющих жевательный табак: 1-800-987-2908
- На китайском языке: 1-800-838-8917
- На корейском языке: 1-800-556-5564
- На вьетнамском языке: 1-800-778-8440

Услуги по программе отказа от курения электронных сигарет

- На английском языке: позвоните по номеру 1-844-866-8273 или отправьте сообщение с текстом «Quit Vaping» на номер 66819
- На испанском языке: позвоните по номеру 1-800-600-8191 или отправьте сообщение с текстом «No Vapear» на номер 66819

Бросив курить, вы значительно снизите риск развития у вас заболеваний, связанных с курением.

Если вы беременны, курение может нанести вред не только вам, но и вашему ребенку. Если вы курите, в том числе электронные сигареты, пришло время бросить эту вредную привычку!